मंगलाचरण

स्पन्दकारिका

श्री

स्पन्दकारिका–

- यदि आप स्थाई शान्ति चाहते हों हैं।, स्थाई आनन्द चाहते हों हैं।
- यदि आप उस तत्व को जानना चाहते हो हैं। जिसको जानने के बाद कुछ भी जानना शेष या बाकी नहीं रहता है, तो यह पुस्तक आपके लिए है।
- यदि आप जीवन में सुख, समृद्धि व भौतिक सुख चाहते हो हैं। तो भी यह पुस्तक आपके लिए है।
- यदि आप जीवन में सर्वश्रेष्ठ बनना चाहते हो हैं। तो यह पुस्तक आपके लिए है।
- यदि आप कम से कम समय में अत्यधिक, आशातीत (जितना आप सोचते हैं उससे अधिक) सफलता चाहते हैं तो यह पुस्तक आपके लिए है।

इसके लिए आपको करना कुछ भी नहीं है, केवल जीवन में ५१ दिन का समय निकालना है, प्रतिदिन केवल एक घण्टे का समय निकालना है, इस पुस्तक का एक श्लोक एक दिन में पढ़ना है, अनुभव करना है।

भूमिका-आपको आपके वास्तविक स्वरुप का बोध कराना है। आप क्या हो?, अपने स्वरुप को जानने के पश्चात सभी समस्या का समाधान हो जाएगा। जब आपको यह पता चलेगा कि सारे संसार के मालिक आप हो तो बहुत बड़ा आश्चर्य होगा तथा आप चक्रवर्ती सम्राट होगें।

उपरोक्त सभी बातें जानना, समझना तथा प्राप्त करना बड़ा सरल हैं, आसान हैं। भले ही आज हमें असम्भव सा या बड़ा कठिन सा मालूम होता हैं, पर वास्तव में है बड़ा सरल। चलो सरल ही कह देते हैं। परन्तु कहा बड़ा सरल, सरल नहीं कहा, क्यों? इसलिए कहा हैं ये स्वभाव हैं, क्योंकि ये स्वाभाविक हैं। कैसे? जैसे कोई कहे कि अग्नि को हम ताप से मिला देते हैं, अग्नि को हम ऊष्मा या गर्मी से मिला देते हैं तो यही कहेंगे ना कि बड़ा सरल हैं, इसमें कौन सी कठिनाई हैं, ऊष्मता या गर्मी तो अग्नि का स्वभाव हैं, उसका स्वाभाविक धर्म हैं। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

वैसे ही मानव-मात्र का यह धर्म हैं, प्रकृति हैं, स्वभाव हैं, कि जो वो संकल्प करें, इच्छा करें वो पूरी हो। शान्ति, आनन्द ये उसका स्वभाव हैं, ये उसके स्वाभाविक धर्म हैं। कहीं बाहर लाकर डालना होता तब तो कठिन भी हो सकता था, परन्तु ये गुण तो मानव-मात्र का धर्म हैं। जैसे चन्दन का धर्म हैं सुगन्ध। तो चन्दन में सुगन्ध बाहर से लाकर डालना नहीं होती हैं, ये तो उसका स्वाभाविक धर्म हैं। अब यदि उस चन्दन को बाहर से लाकर कीचड़ लगाया जाए तो क्या होगा? भले ही चन्दन का धर्म सुगन्ध हैं, परन्तु कीचड़ लगा होने के कारण, दुर्गन्ध आने लगेगी, थोड़ा सा घिस दिया, बस कीचड़ दूर हो गई, सुगन्ध प्रकट हो गई, लाना नहीं पड़ी प्रकट हो गई। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

उसी प्रकार से आपमें अशान्ति, अपूर्णता, अतृप्तता आदि स्वाभाविक नहीं हैं, अज्ञान, अविद्या आदि के कारण हैं। आपको आपका स्वभाव नहीं पता हैं, इसलिए हैं। जैसे ही आप आपके स्वभाव को जान जाएँगे, अपने स्वरुप या स्वभाव में स्थित हो जाएँगे, आपका स्वभाव प्रकट हो जाएगा, आपको पूर्ण शान्ति, पूर्ण तृप्ति की प्राप्ति होगी, सभी कामनाओं या इच्छाओं की पूर्ति हो जाएगी।

इस प्रकार अनुभव करने के लिए, पहले उसका सिद्धान्त समझना होगा, उसका सैद्धान्तिक पक्ष समझ कर प्रयोग करेगें तो विषय जल्द ही या शीघ्र ही आपको स्पष्ट हो जाएगा।

पहले एक सत्य को समझें कि जगत, हमें दिखता बाहर हैं, पर हैं हमारे अन्दर। हमारा सारा जगत हमारे अन्दर हैं, परन्तु वह हमें बाहर दिखाई हेता हैं। वास्तव में बाहर कोई जगत हैं ही नहीं।

चूँकि जितना भी अपना हमारा अभी तक का अनुभव हैं, यह बात उसके विपरीत हैं, विरुद्ध हैं, इसलिए उसको थोड़ा अच्छे से या विस्तार से समझेंगे।

जैसे इस समय इस लेख, पुस्तक या पत्रिका को आप पढ़ रहे हैं, अब यदि हिन्दी भाषा तथा शब्दों का, अर्थ का ज्ञान आपको हैं, तो यह लेख आपको समझ में आ रहा हैं। यदि भाषा ज्ञात नहीं हैं, तो नहीं पढ़ सकते हैं। जिसे पता हैं हिन्दी के अक्षर ऐसे होते हैं तो वह कहेगा हिन्दी में कुछ लिखा हैं। जैसे यदि बातें ब्राह्मी लिपि या शारदा लिपि में लिखीं हो तो अधिकांश व्यक्ति यही कहेंगे कि पता नहीं किस भाषा या लिपि में पता नहीं क्या लिखा हैं। तो देखो भाषा या लिपि का ज्ञान अन्दर हैं पर दिखता बाहर हैं। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

दूसरा उदाहरण देखें, जैसे सोने का कोई आभूषण हैं बजट्टी...समझ नहीं आ रहा। अब जिसको सोने की धातु का ज्ञान हैं, उसे सोना दिखेगा तथा वह कहेगा कि सोने का कोई आभूषण हैं। जिसे गले में पहनते हैं। जिसे नाम मालूम हैं, वह कहेगा कि सोने की बजट्टी हैं। तो अर्थ निकला, कि जितना ज्ञान हमारे अन्दर हैं, वही बाहर दिखता हैं। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

एक और उदाहरण देखें

जैसे सड़क पर कोई कार जा रही हैं, यदि किसी को कार का ज्ञान हो, तो कहेगा कि कार जा रही हैं। जिसे ब्राण्ड पता हैं वह कहेगा मारुति कार जा रही हैं। जिसे और ज्ञान हैं वह कहेगा कि मारुति-८०० जा रही हैं, तो देखो सारा ज्ञान जो हमारे अन्दर हैं, वही बाहर दिखता हैं।

इसी प्रकार सुन्दर-कुरुप-अपमान, सुख-दुःख, ऊँच-नीच, धनवान-गरीब ये सारा ज्ञान यदि हमारे अन्दर हैं तो ही हमें बाहर दिखाई देता हैं।

तो सारांश क्या निकला कि सारा जगत अपने अन्दर हैं, भीतर ही हैं, बाहर केवल मालूम होता हैं।

तो अभी एक बात समझी, कि अपना जगत अपने अन्दर हैं, परन्तु दिखता बाहर हैं। अपने ज्ञान से बाहर कोई सृष्टि या जगत नहीं हैं। जितना बड़ा अधिक अपना ज्ञान है, उतनी ही बड़ी या व्यापक अपनी दुनिया या सृष्टि है।

अब एक और बात समझने का प्रयास करेंगे कि ये जो सारा जगत हैं, वह अपना ही वैभव है, भले ही हमें आज मालूम नहीं हो रहा है, परन्तु है अपना ही वैभव। अपना ही ऐश्वर्य है।

यह अपना ही वैभव या ऐश्वर्य हैं, इसे समझने के लिए अपने का हमें तीन शब्दों को समझना होगा—सृष्टि, पालन एवं संहार।

यह जो सारा जगत है, उसमें एक क्रम चलता है उत्पन्न होना, उसके कुछ समय पश्चात् समाप्त हो जाना। तो सृष्टि होना अर्थात् उदय होना, उत्पन्न होना, पैदा होना। पालन होना अर्थात् पैदा होने के बाद कुछ काल या समय तक रहना तथा संहार अर्थात् समाप्त हो जाना, लीन हो जाना, लय या प्रलय हो जाना। फिर सृष्टि, पालन, संहार समाप्त हो जाना, लीन हो जाना, लय या प्रलय हो जाना। फिर सृष्टि, पालन, संहार फिर सृष्टि, पालन, संहार, पुनः सृष्टि, पालन, संहार यह एक चक्र चल रहा है। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

इसे और अधिक स्पष्ट करने के लिए एक उदाहरण से देखेंगे। जैसे मानो कि मिट्टी का एक ढेला है या पौधा है, उसका हमने एक हाथी बनाया तो क्या हुआ हाथी पैदा हो गया (मिट्टी का)। इसी प्रकार जितनी देर हमारी इच्छा हुई, वह हाथी रहा, उसका पालन हुआ, फिर जब हमारी इच्छा हुई, हाथी को समाप्त कर, यह संहार या लय हुआ फिर हमारी इच्छा हुई तो हमने उसी मिट्टी का घोड़ा बनाया तो घोड़े की सृष्टि हुई, जितनी देर घोड़ा रहा, पालन हुआ फिर मिटा दिया तो संहार हुआ, इस प्रकार से एक क्रम को जाना, सृष्टि, पालन व संहार। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

अब इसे अपने अनुभव से बैठाते हैं। अब आप बैठे हैं, आपके मन में कोई विचार चल रहा है। माना कि पुत्र का विचार चल रहा है या पुत्र का विचार शुरू हुआ तो क्या हुआ कि पुत्र से संबंधित जगत का उदय हो गया। तो विचार चल रहा है कि आपका पुत्र पाँच वर्ष का है, स्कूल जाता है, स्कूल का यह नाम है, इस कक्षा में अध्ययन करता है, ये-ये उसके मित्र हैं। ये-ये उसके शिक्षक-शिक्षिकाएँ हैं, वह ऐसा पढ़ता है या ऐसी मस्ती करता है आदि-आदि। तो ये सब पुत्र से संबंधित जगत का पालन हुआ। फिर पुत्र का विचार समाप्त हुआ तो पुत्र से संबंधित जगत का लय हुआ, संहार हुआ। अन्य विचार आरंभ हुआ, मान लो पत्नी का या कार का। तो पत्नी या कार से संबंधित जगत उत्पन्न हुआ, उसका

पालन हुआ, संहार हुआ। बस यही एक क्रम चल रहा है।

अच्छा अब यह बताओ कि पुत्र के विचार को पैदा किसने किया? आपने। अच्छा इसका पालन किसने किया? आपने। और संहार किसने किया? आपने। अच्छा इसी प्रकार पत्नी के विचार की सृष्टि, पालन व संहार आपने किया। प्रत्येक विचार से सम्बन्धित जगत की सृष्टि, पालन, संहार आप करते हो।

तो अभी तक दो बात हम ने हमने समझी या जानी, पहली तो ये सारा जगत हैं हमारे अन्दर, परन्तु दिखता बाहर हैं। दूसरी बात यह जानी कि सारे जगत (विचार) की सृष्टि, पालन व संहार हम ही करते हैं। तो यह अपना वैभव या ऐश्वर्य हुआ, अपनी ही सम्पत्ति हुआ, परन्तु ऐसा अनुभव में तो नहीं आ रहा हैं कि इस सारे जगत के मालिक हम हैं। यदि यह सारा जगत हमारा वैभव हैं, ऐश्वर्य हैं, हम इसके मालिक हैं तो ऐसा अनुभव में भी आना चाहिए। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

आइए अब इसके कारण का अध्ययन करें।

माना कि आप स्वप्न में कही जा रहे हैं, पैदल जा रहे हैं, रास्ते में एक कुत्ता पीछे लग गया और आप भाग रहे हैं। तो देखो, ध्यान से देखो कि आप हो, रोड़ के किनारे वृक्ष या पेड़ हैं, अन्य लोग भी हैं तथा कुत्ता भी है। थोड़ा और ध्यान से समझेंगे तो पाएँगे कि आप सभी को देख रहे हैं, यहाँ तक कि आप अपने आपको भी देख रहे हो। आप अपने आपको भागते हुए देख रहे हो।

थोड़ा सा और अधिक केन्द्रित होकर देखेंगे, समझेंगे तो पाएँगे कि स्वप्न का सारा जगत आपका हैं, आपके अन्दर ही हैं, आपसे बाहर कुछ भी नहीं है। वह सारा आपका ही वैभव है, ऐश्वर्य है। स्वप्न को रोड़, मकान, पेड़, कुत्ता सब आपके द्वारा ही बनाए गए हैं, उसमें आपने एक आकृति विशेष अपनी भी बना रखी हैं, और कहा कि यह मैं हूँ। बस जैसे ही एक आकृति विशेष को मैं माना, ताकि सब अलग हो गया, अब कुत्ता अलग हो गया। आप जो सारे दृश्य में व्यापक थे, एक आकृति विशेष में सीमित हो गए। अब उस आकृति विशेष के सुख-दु:ख, मान-अपमान, लाभ-हानि में अपने में सुख-दु:ख, मान-अपमान, लाभ-हानि मानने लगे, अनुभव करने लगे। (रुक कर बहुत अच्छे से समझें फिर आगे पढ़ें)

इसी प्रकार जब आप बैठे-बैठे कुछ विचार करते हैं तो विचार का सारा जगत, विचार में आने वाले सारे जगत के मालिक हैं, स्वामी हैं। विचार का सारा जगत आपका वैभव है, परन्तु आपने विचार के सारे जगत में अपनी भी एक आकृति बना रखी है, अपना भी एक रूप बना रखा हैं, उसे मान रखा हैं कि यह मैं हूँ। अपनी पूर्ण अहंता, जो कि व्यापक बना रखा हैं, उसे सीमित कर दिया, एक आकृति या रूप विशेष में संकुचित कर दिया, सीमित कर दिया, तो बाकि सब अलग हो गया, तो विचार का सारा जगत मेरा ही ऐश्वर्य है, मेरा ही वैभव है उसका भान नहीं रहा, होश नहीं रहा। फिर समझें ऐसा क्यों हुआ? क्योंकि हमने अपने आपको एक आकृति विशेष में सीमित कर रखा हैं, ये सीमित अहंता छूट जाए तो अपना जो वैभव है वह प्रकट हो जाएगा। जैसे चन्दन से कीचड़ छूटा तो सुगन्ध प्रकट हो गई। (रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

अब आप शंका उठा सकते हो कि चलो स्वप्न में, और विचार के जगत में तो आपकी बात सच मालूम भी हो सकती हैं, परन्तु जाग्रत अवस्था के जगत में न तो ऐसा मालूम होता हैं, न ही अनुभव में आता हैं। इस यह सारा जगत अपना ही ऐश्वर्य या वैभव है, अपने ही संकल्प से पैदा हुआ है ऐसा अनुभव में तो नहीं आता।

यही बात तो जानना हैं इसीलिए तो हम यह लेख पढ़ रहे हैं, लेख पढ़कर या कैसेट सुनकर या वीडियो देख कर अभ्यास भी करेंगे।

अच्छा बताओ भगवान ने स्वप्न क्यों बनाया? हम जगते जग कर कार्य करते, कार्य करने के उपरान्त सो जाते, उठकर पुन: कार्य करते। ये बीच में स्वप्न बनाने की क्या आवश्यकता थी। जाग्रत अवस्था को समझाने के लिए, स्वप्न बनाया। स्वप्न से उठकर व्यक्ति जाग्रत अवस्था में जानता है कि नींद में जो देखा वो सपना था। इसी प्रकार जाग्रत अवस्था अपना वैभव है यह कब पता चलेगा, जब सीमित अहंता छोड़ देगा। जब एक आकृति विशेष को मैं मानना छोड़ देगा, तो सारा जगत मेरा वैभव यह समझ में भी आएगा और अनुभव में भी आएगा। तभी तो संकल्प करना हैं कि इस देह की आँख खुल जाए, बन्द हो जाएँ तो आँख खुलती व बन्द हो जाती हैं। जब सीमित अहंता छोड़ देगा तो जिस देह का वस्तु के बारे में संकल्प करेगा, घटित होगा।

इसी बात को कारिका में कहा हैं।

यस्योन्मेष निमेषाभ्यां जगतः प्रलयोदयौ।

तं शक्तिचक्र विभव प्रभवं शंकरं स्तुमः।।१।।

जिनके नेत्र खोलने से जगत का संहार तथा नेत्र बन्द करने पर जगत की उत्पत्ति हो जाती है जो इस सृष्टि, पालन, संहार अर्थात् शक्तिचक्र के ऐश्वर्य के स्वामी हैं, शंकर हैं, उसके चरणों में मैं अपनी सीमित अहंता समर्पित करता हूँ।

इस कारिका के माध्यम से यह बताने का प्रयास किया गया है कि आप ही शिव हो, क्योंकि जब आप किसी विषय में विचार आरंभ करते हैं तो विषय से संबंधित जगत की उत्पत्ति हो जाती है, जब विचार समाप्त करते हैं तो जगत लय को प्राप्त हो जाता है तथा इस शक्ति चक्र के स्वामी आप स्वयं हैं, जब आप अपने शिव स्वभाव में जग जाँएगे तो इस ऐश्वर्य का आपको बोध होने लगेगा, यह संसार आपको अपना ऐश्वर्य मालूम होगा।

यहाँ नमस्कार के द्वारा अपनी सीमित अहंता का समर्पण है।(रुक कर समझें फिर आगे पढ़ें)

अभ्यासः-

अब आप विचार करना प्रारंभ करें, जैसा हम बताएँ उस प्रकार का विचार करें।

आप पहाड़ का विचार करें। (३० सेकेन्ड्स)

अब आप नदी का विचार करें (३० सेकेन्ड्स)

अब आप कार का विचार करें (३० सेकेन्ड्स)

आप पिता का विचार करें (३० सेकेन्ड्स)

अनुभव अब आप देखों कि पहाड़ के विचार को पैदा करने वाला कौन है?......

पहाड़ के विचार का पालन किसने किया?.......

पहाड़ के विचार को किसने समाप्त किया?........

नदी के विचार को पैदा करने वाला कौन है?......

नदी के विचार का पालन किसने किया?.......

नदी के विचार को किसने समाप्त किया?........

कार के विचार को पैदा करने वाला कौन है?......

कार के विचार का पालन किसने किया?.......

कार के विचार को किसने समाप्त किया?........

पिता के विचार को पैदा करने वाला कौन है?......

पिता के विचार का पालन किसने किया?.......

पिता के विचार को किसने समाप्त किया?........

तो सारे विचारों को पैदा करने वाला कौन?

सारे विचारों का पालन करने वाला कौन?

सारे विचारों को समाप्त करने वाला कौन?

आप तो के सभी विचारों की उत्पत्ति, स्थिति व लय आपसे होता है , आप ही इस सारे चक्र के मालिक हैं। इस बात का अनुभव करो।

अब आप यह भी सोच सकते हो कि इन विचारों को आपने पैदा किया इसलिए आप इसके मालिक हुए, परन्तु आप सभी विचारों को पैदा नहीं करते हो आप उनके मालिक कैसे हुए।

इसे ऐसे भी देख सकते हो कि अभी आप पर आपका नौकर शासन करता चला आ रहा है, अभी आप बहाव के साथ

बहते रहे हैं, आज से ही जाने की सारे विचारों का के मालिक आप हैं।

आज का मन्त्र है कि इस विचार की उत्पत्ति, स्थिति व संहार करने वाला मैं हूँ।

आज दिन भर में अधिक से अधिक बार जो विचार चल रहा है उसको देखते हुए इस मन्त्र को दोहराएँ।

उपरोक्त का अनुभव कर आगे बढ़े। अस्तु